17.005 Prívarok kalerábový
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
kaleráb	11,50	9,20	13,00	10,40	15,00	12,00	18,00	14,40
mlieko	5,00	5,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
maslo	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
soľ	0,15	0,15	0,17	0,17	0,20	0,20	0,20	0,20
múka hladká	0,70	0,70	0,80	0,80	1,00	1,00	1,20	1,20
petržlenová vňať	0,10	0,07	0,10	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11
cukor kryštálový	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25	0,25	0,25
citróny	0,40	0,16	0,50	0,20	0,50	0,20	0,60	0,24
smotana	0,80	0,80	1,00	1,00	1,300	1,30	1,50	1,50
olej	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
hmotnosť porcie v g	130		150		180		200	

Receptúra

Výrobný postup

Očistený, umytý kaleráb postrúhame, podusíme na oleji, podlejeme malým množstvom vody, osolíme a udusíme. Zahustíme nasucho opraženou hladkou múkou, ktorú rozriedime mliekom a smotanou. Dochutíme soľou, cukrom, citrónovou šťavou, maslom, očistenou, posekanou petržlenovou vňaťou a varíme ešte 20 minút.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	496	119	4,03	5,0	0,6	13,2	2,3	124,6	1,4	0,046	0,1	0,1	13,5	1,2
B	655	157	5,27	7,0	0,9	16,6	3,0	166,5	1,8	0,060	0,1	0,2	17,2	1,6
C	788	189	6,19	8,5	0,9	19,9	3,4	193,5	2,1	0,075	0,1	0,2	20,2	1,8
D	934	224	7,21	10,4	1,2	23,1	4,1	223,2	2,5	0,087	0,1	0,2	23,8	2,2